



子どもの成長と子育てを応援します。
乳幼児を連れてゆったりと自由に過ごすことができます。

事前申込制のイベント

＜事前申込制のイベントの申込について＞

- 事前申込制のプログラム（講師の先生のプログラムや行事等）は、**事前に申込が必要**です。
- 杉並区在住の方は受付開始の日時から、**プラザの窓口にて申込**ができます。
※ 申込は**杉並区民優先**となります。
区外の方は、プログラム実施日1週間前の14：00から空きがあれば申し込みができます。
※ **電話での申込はできません。** ・定員になり次第締め切ります。



親子ふれあい体操

10 (金)

11:00～11:40

＜講師＞ 芹沢 和子 先生

＜対象＞ おおむね1歳児～未就園児
※お子さんが1人で歩けるようになったら参加できます

＜定員＞ 16組

＜申込＞ 3/19 (木) 14:00～

手遊び、ふれあい遊び、リズム遊びなど親子で体をたくさん動かしませんか

ハワイアンリトミック

17 (金)

11:00～11:30

＜講師＞ 佐藤 久子 先生

＜対象＞ 1歳以上の親子

＜定員＞ 16組

＜申込＞ 3/27 (金) 14:00～

歌や音楽を聴いて、見て、感じて、親子で身体を動かす楽しいプログラムです

ベビーマッサージ

24 (金) 11:00～11:30

＜講師＞ 稲垣 綾 先生

(チャイルドボディセラピスト)

＜対象＞ 2ヶ月～7ヶ月までの乳児親子
(首の据わっているお子さん)

＜定員＞ 15組

＜参加費＞ 100円(オイル代として)

*参加費を添えて申込下さい。
*釣銭がないように、お願い致します。

＜申込＞ 4/10 (金) 14:00～

＜持ち物＞ バスタオル

余ったオイルを持ち帰る容器

講師の方と一緒にベビーマッサージをします。
ホホバオイルを使います。



妊娠期のご家族対象プログラム

★こちらのプログラムのみ電話での申込ができます。参加ご希望の場合は事前にお電話ください。

＜施設見学&おまめタイム体験＞

23 (木) 10:00～10:45

＜申込＞ 随時受け付けていますのでご連絡ください
利用案内後、出産してから赤ちゃんに参加できるプログラムの見学ができます

＜施設見学&ワンポイントタイム体験会＞

毎週水～金曜日(休業日を除く)

14:45～15:15

＜申込＞ 随時受け付けていますので、ご連絡ください
利用の説明と施設の見学、赤ちゃんに参加できるワンポイントタイムの体験ができます。



当日申込制イベント

<p>キッズ工作</p>	<p>22 (水)・30 (木) 15:30～16:30 (受付: 15:25～16:10) ★小学生も参加ができます★ ＜小学生が参加できる時間＞ 16:10～16:30 小学生の受付終了時間は 16:15 です</p>	<p>＜対象＞ 年少児～年長児の親子 ＜定員＞ 当日先着12組 1回4組、20分交代制です 受付時間内に受付をすれば参加できます ＜小学生の定員＞ 先着10名 時間を合わせて、小学生の兄弟も一緒に工作ができます 小学生は、子どもだけの参加もできます</p>
<p>パパと遊ぼう</p>	<p>12・19・26 (日) 11:30～11:45 *受付はありません。</p>	<p>＜対象＞ 父親と乳幼児 ＜定員＞ ありません。 親子でお手軽なふれあい遊びなどをして遊びます。 妊娠期のご家族の方、見学ができます。</p>
<p>ドレミファランド</p>	<p>16 (木)・19 (日) 15:15～15:45 (受付:15:00～)</p>	<p>＜対象＞ 乳幼児親子 ＜定員＞ 25組 親子で楽しむ音楽プログラムです。</p>

年齢に合わせたふれあい遊びや工作、親子体操などを親子で楽しめます
 ※当日の申込が必要です。直接、子ども・子育てプラザ高円寺へお越しください。

<p>1歳9か月～未就園児の 幼児親子対象</p> <p>わかばタイム</p> <p>火曜 11:00～11:30</p> <p>〈実施日〉 14・21 〈定員〉先着 20組 〈受付〉当日 10:45～</p>	<p>1歳～1歳8か月までの 幼児親子対象</p> <p>ふたばタイム</p> <p>水曜 11:00～11:30</p> <p>〈実施日〉 15・22 〈定員〉先着 25組 〈受付〉当日 10:45～</p>	<p>0歳6か月までの 乳児親子対象</p> <p>おまめタイム</p> <p>木曜 10:15～10:45</p> <p>〈実施日〉 16・23 〈定員〉先着 16組 〈受付〉当日 10:00～</p>	<p>0歳7か月～1歳までの 乳児親子対象</p> <p>めばえタイム</p> <p>木曜 11:00～11:30</p> <p>〈実施日〉 16・23 〈定員〉先着 20組 〈受付〉当日 10:45～</p>
---	---	--	---

GWのプログラム

★ どの年齢お子さんでも参加ができます
 申し込みはありません 毎日、参加もOK

<p>つくる！</p> <p>4/28 (火) 11:00～11:30</p> <p>親子で工作をして楽しむ プログラムです</p>	<p>みる！ えほん</p> <p>4/30 (木) 11:00～11:30</p> <p>絵本や紙芝居、パネルシアターを親子 で一緒に見て楽しめるプログラムです</p>	<p>おどる！</p> <p>5/1 (金) 11:00～11:30</p> <p>ダンスや体操、たくさん身体を動かして 楽しめるプログラムです。</p>
---	--	--

ワンポイントタイム
 毎週火～金曜日 15:00～
 (5分程度のミニプログラムです)

〈対象〉 乳幼児親子
 〈申込〉 ありません。お時間までにお集まりください。
 *午後のプログラム実施日を除く
 *午前のプログラムのない期間は11:00～も実施します。
 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどを行います。

小学生と乳幼児の交流プログラム
いっしょにあそぼ
 毎週金曜日 16:30～16:45

小学生といっしょにダンスをしたり
ゲームをしてあそびます。
毎週金曜日 16:45～17:45
 プレイホールの利用は、小学生の占有の時間になります。

のりものタイム

〈実施日〉 3(金) 6(月) 13(月)
 20(月) 27(月)

〈時間〉 10:00～11:30

子ども用の乗り物や屋根付きカーに乗って遊ぶことが
できます。○の日は、のりものタイムプラスの日
で、ボールプールやトランポリンなどもあります。

〈申込〉 事前の申込は必要ありません。

＼光と音の癒しの空間／ 開所日は毎日実施


スヌーズレンタイム

心がリラックスできる、光と音を楽しめます。
 お子様からお母さん、妊婦さんまで
 ゆったり過ごしませんか？

《相談予約ができます》

子育ての悩みなど身近に相談できます。(相
談室もあります)
 ご家庭のニーズに応じて「どのようなサー
ビスがあるか」
 「どう利用すればよいか」等、区や地域の
子育て支援サービスの利用相談と情報提供
を行います。

こちらから予約してください ⇒
<https://logoform.jp/f/ZSVvY>



子ども・子育てプラザ高円寺はこんな施設です

☆利用相談事業
 ご家族のニーズに応じて、「どのようなサービスがあるか」
 「どう利用すればよいか」等の利用相談と情報提供を行います。

☆居場所事業～ほっと・つどう・つながる～

- 乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄り、ほっと過ごすことが
できます。
- 年齢に応じた玩具などで、親子で遊ぶことができます。
- 子どもの成長や子育てに関する講座や遊びのプログラムなどを
実施します。
- これから子育てを始める方(妊娠中の方)も利用できます。

☆子ども・子育てプラザを利用できる方(対象)

- 乳幼児親子
 - 歳～未就学児親子
 - 乳幼児だけで利用はできません。(大人の付き添いが必要で)
- これから子育てを始める方
 (妊娠中の方とそのパートナー)
- 小中高生
 小中高生は1階のマルチルーム2と、ラウンジのみ利用できます。
 未就学のお子さんと一緒に遊ぶ場合には1階ラウンジをご利用く
 ださい。

一時預かり事業

～1時間単位でお子さんをお預かりします～
 通院・仕事・リフレッシュ等で、一時的にお子さん
 を預けたい時にお子さんをお預かりする事業です。
 令和7年6月2日以降に面談・ご利用の予約をする
 場合は、一時預かり利用申込みシステムからお申し込
 みください。

①利用できる日・時間 〈システムのご案内〉↓

月～金曜日 9時から17時
 土曜日 9時から16時

②お預かりできるお子さん
 区内在住の生後6か月から小学校就学前
 までの健康で集団生活が可能な乳幼児

③利用料 1時間 800円
 ※現金、又は子育て応援券(デジタル)
 キャッシュレス決済がご利用できます。

一時預かり事業専用電話
03-6383-2616(電話での予約は出来ません)

↓ 杉並区一時預かり利用申込みシステム

杉並区ホームページ上で一時預かり利用
 申込みシステムのご案内をしています。



〈アクセス〉



JR 中央線高円寺駅 下車徒歩 7分
 東京メトロ丸ノ内線
 新高円寺駅 下車徒歩 10分